

Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen

Ayu Dyah Candra Dewi^{1,*}, Ririn Isma Sundari², Danang Tri Yudono³
Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa,
Jl. Raden Patah No 100 Kembaran, Banyumas 53182, Indonesia
¹ Ayudcd@gmail.com, ² ririnrahandika@yahoo.co.id, ³ Danangty85@yahoo.com

ABSTRACT

Nursing is a profession that has a high level of work stress. The complexity of the work that must be done as a demand and routine makes nurses more vulnerable to work stress. Therefore, in order for nurses to carry out their routines optimally, it is necessary to have a good coping mechanism. The purpose of the study was to determine the relationship between coping mechanisms and the level of work stress on nurses at the Wijaya Kusuma General Hospital, Kebumen. Correlational research design with cross sectional time approach. The sample in this study were nurses in the inpatient room at the Wijaya Kusuma General Hospital, Kebumen, namely 31 respondents with purposive sampling technique. The research instrument used a coping mechanism sheet and a stress level questionnaire with data analysis using spearman-rank. The results of the study of nurses' coping mechanisms were mostly adaptive (51.6%). Most of the nurses' work stress levels were in the moderate and severe categories (41.9%). There is a relationship between coping mechanisms and the work stress level of nurses at Wijaya Kusuma General Hospital Kebumen with a p value of 0.023 and a rho value of -0.407 which indicates that the more adaptive a person's coping mechanisms are, the lighter the stress level of a person with weak relationship strength.

Keywords : Coping Mechanism, Work Stress Level, Nurse

ABSTRAK

Perawat termasuk profesi dengan level stress kerja yang tinggi. Hal ini dikarenakan pekerjaannya penuh dengan tuntutan dan rutinitas sehingga menyebabkan perawat lebih rentan terhadap stress kerja. Oleh karena itu agar perawat dapat menjalankan rutinitasnya dengan optimal perlu adanya mekanisme koping yang baik. Tujuan penelitian ini guna mengkaji hubungan mekanisme koping dengan tingkat stress kerja pada perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen. Desain penelitian korelasional dengan pendekatan waktu cross sectional. Sampel pada studi ini yaitu perawat ruang rawat inap di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen yaitu 31 responden dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar mekanisme koping dan kuesioner tingkat stres dengan analisis data menggunakan spearman-rank. Hasil penelitian mekanisme koping perawat sebagian besar adaptif (51,6%). Tingkat stres kerja perawat sebagian besar dalam kategori sedang dan berat (41,9%). Terdapat korelasi antara mekanisme koping dengan tingkat stres kerja perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen dengan nilai p value sebesar 0.023 dan nilai rho: -0,407 yang menunjukkan bahwa semakin adaptif mekanisme koping seseorang maka semakin ringan tingkat stres seseorang dengan kekuatan hubungan lemah.

Kata kunci : Mekanisme Koping, Tingkat Stres Kerja, Perawat

PENDAHULUAN

Profesi sebagai perawat yang bekerja di rumah sakit umumnya mempunyai tuntutan kerja yang tinggi (Dyah *et al.*, 2018). Perawat mempunyai peranan penting dalam proses perawatan dan pemulihan pasien, dimana pekerjaannya dilakukan secara rutin, antara lain melakukan pemeriksaan tekanan darah, denyut nadi, dan suhu pasiennya. *The American Medical Association Encyclopedia of Medicine* menyatakan bahwasannya seorang perawat akan lebih fokus terhadap reaksi pasien terhadap penyakitnya daripada penyakit pasien tersebut. Profesi sebagai perawat merupakan pekerjaan yang sering kali dihadapkan berbagai faktor yang memicu stress, sebab dalam menjalankan pekerjaannya perawat tidak hanya berhubungan dengan pasiennya saja, melainkan juga berhubungan dengan keluarga pasien teman seprofesi, dan dokter yang ada ditempat kerjanya. Selain itu, dalam melaksanakan tugasnya perawat juga harus mentaati peraturan yang ada, dimana beberapa faktor tersebut dapat mempengaruhi kesehatan fisik, psikis dan emosionalnya (Almasitoh, 2012).

Masalah lain yang bisa menyebabkan stress yakni adanya terbatasnya sumber daya manusia (SDM), yang mana antara jumlah pekerjaan yang ada tidak diimbangi dengan jumlah perawat yang ada. Jumlah perawat dan jumlah pasien yang harus dirawat sangat berbanding jauh, yang mana hal ini akan menyebabkan sebagian besar perawat merasa kelelahan untuk merawat pasien. Hal ini dapat mempengaruhi psikisnya, seperti kelelahan, kebosanan, perubahan mood dan stress (Mundung *et al.*, 2019).

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa stress adalah salah satu epidemi yang banyak terjadi di berbagai negara. Adapapun pendapat dari (Mundung *et al.*, 2019) bahwa Stress adalah interaksi antara seseorang dengan lingkungan sekitarnya, dimana interaksi antara keduanya saling mempengaruhi. Stress adalah reaksi dalam diri yang dapat dipicu adanya perubahan dari lingkungan, dimana reaksi ini dapat dialami oleh Sebagian orang yang merasa tertekan

serta pada kondisi dan situasi ketidaknyamanan. Kebanyakan orang telah memahami bahwa stress ini dapat berdampak negative terhadap tubuhnya baik secara psikis, fisik maupun emosi serta terganggunya proses fisiologis tubuh (Mulyani *et al.*, 2017).

Stres kerja adalah pemicu utama terjadinya penurunan kinerja dari pegawai (Shivendra & Kumar, 2016). Sebanyak 30% pegawai di beberapa negara maju mengalami stress kerja, namun berbeda dengan negara berkembang yang pekerjaannya mempunyai level kerja tinggi (Hosseini *et al.*, 2016). Hasil studi dari *The National Institute Occupational Safety and Health* (2012) melaporkan bahwasannya berbagai pekerjaan yang memiliki kaitan dengan pelayanan kesehatan cenderung mudah mengalami stress kerja (Suhaya, 2019).

Menurut *American National for Occupational Health (ANAHO)* menempatkan kejadian stres kerja pada perawat berada diposisi pertama di urutan paling atas dari empat puluh pertama kasus stres kerja (Suhaya, 2019). Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2006 mengungkapkan bahwa terdapat r 50,9 % perawat pada 4 provinsi di Indonesia menderita stress kerja yang ditandai dengan keluhan pusing, lelah (Mundung *et al.*, 2019).

Perawat yang bertugas di rumah sakit, mempunyai kemungkinan mengalami tingkat stress yang tinggi. Perawat dituntut untuk siap siaga dalam memberikan pelayanan yang prima kepada pasien terutama pada pasien yang memiliki tingkat kerentanan lebih tinggi. Perawat harus mampu menjelaskan kondisi pasien dengan baik dan mampu menenangkan orang tua serta keluarga pasien agar tidak panik. Pada saat perawat dihadapkan dengan berbagai tuntutan pekerjaan, dimana hal ini menjadi pemicu stress sebab perawat harus menyelesaikan permasalahan yang timbul tersebut. Maka dari itu, cara penyelesaian terhadap permasalahan tersebut yaitu perawat harus dapat menyesuaikan diri dan merespons atas perubahan tersebut dinamakan dengan mekanisme koping (Saragih dalam Mulyani, 2017).

Mekanisme koping ialah cara yang

dilakukan seseorang untuk menyelesaikan suatu persoalan, penyesuaian diri atas perubahan, dan respon atas suatu hal yang bersifat mengancam (Keliat, 2016). Menurut Carpenito dalam Kurnia (2010) mekanisme koping ialah kemampuan seseorang dalam mengatasi stress yang muncul dari dalam maupun luar dirinya yang berkaitan dengan berbagai respons secara fisik, psikis, perilaku. Mekanisme koping adalah cara seseorang untuk menyelesaikan permasalahan, beradaptasi atas suatu perubahan, dan respon atas situasi yang tidak mendukung, dimana upaya yang dilakukan individu tersebut yaitu dengan melakukan berbagai hal yang dapat meminimalisir atau menghilangkan stres (Munthe, 2014).

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Mundung (2019) menunjukkan hasil adanya korelasi antara mekanisme koping dengan stress kerja perawat di Rumah Sakit Umum GMIM Behesda Tomohon. Mayoritas pegawai mempunyai mekanisme koping adaptif sebanyak 64,2% dan mayoritas pegawainya menderita stres kerja sedang sebanyak 60,4%. Hasil menunjukkan bahwa pegawai dalam menyelesaikan permasalahannya dengan cara melakukan hal yang positif misalnya, bercerita dan meminta saran kepada teman satu profesinya, serta melakukan berbagai kegiatan yang bersifat konstruktif.

Berdasarkan Data Pra Survey yang dilaksanakan peneliti terhadap perawat di RSUD Wijaya Kusuma Kebumen didapatkan hasil bahwa terdapat 31 perawat pelaksana yang bekerja di RSUD Wijaya Kusuma Kebumen. Perawat merasakan bahwa sumber daya manusia pada rumah sakit dirasakan kurang. Adanya situasi pandemi COVID-19 yang sedang melanda, rumah sakit memberikan pelayanan terhadap pasien yang terpapar virus COVID-19. Hal ini menjadikan karyawan harus bekerja secara ekstra guna memberikan perawatan yang maksimal pada pasien. Beberapa perawat harus melakukan isolasi mandiri dikarenakan terindikasi berinteraksi dengan penyintas virus COVID-19. Perawat mengeluhkan adanya beban kerja yang tinggi karena kurangnya

pengetahuan, pengalaman serta kesiapan dalam menghadapi pandemi tersebut. Beban kerja yang tinggi menjadikan tingkat stress yang dirasakan juga meningkat, apabila secara terus-menerus terjadi akan dapat mengganggu kinerja perawat dalam melayani pasien.

Berdasarkan fenomena tersebut, berbagai tuntutan dan tanggung jawab pekerjaan yang dialami perawat di rumah sakit umum wijaya kusuma kebumen sehingga memiliki tingkat stress yang tinggi. Dengan menerapkan mekanisme koping yang tepat maka perawat mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Dengan demikian diduga mampu mempengaruhi tingkat stress yang dirasakan oleh perawat. Oleh karena itu, peneliti meneliti mengenai “Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen” agar dapat mencegah / mengurangi tingkat stress dengan mekanisme koping yang baik

METODE PENELITIAN

Desain penelitian korelasional memakai pendekatan waktu *cross sectional*. Sampel pada studi ini yakni perawat ruang rawat inap di RSUD Wijaya Kusuma Kebumen yaitu 31 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen studi dengan lembar mekanisme koping dan kuesioner tingkat stres dengan analisis data menggunakan uji korelasi *spearman-rank*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Penelitian Universitas Harapan Bangsa dengan nomor B.LPPM-UHB/212/06/2021.

Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan masa kerja di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, dan Lama Bekerja Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen tahun 2021

Variabel	f	%
Usia		
1. Dewasa Awal	29	93.6
2. Dewasa Akhir	2	6.4
Jenis Kelamin		
1. Perempuan	25	80.6

2. Laki-Laki	6	19.4
Pendidikan		
1. DIII Keperawatan	19	61.3
2. Profesi Ners	12	38.7
Masa Kerja		
1. < 2 tahun	15	48.4
2. 2-5 tahun	6	19.4
3. 6-10 tahun	6	19.4
4. > 10 tahun	4	12.8
Total	31	100

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden memiliki usia dewasa awal (≤ 35 tahun) sebanyak 29 responden (93.6%). Menurut BKKBN (2018) usia reproduktif tenaga kerja adalah orang yang berusia 15-64 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Makhaita et al., (2019) menunjukkan bahwa mayoritas usia perawat dalam penelitiannya adalah 30-40 tahun (63,8%).

Usia seseorang dapat mempengaruhi tingkat stres kerja pada perawat, seseorang yang lebih usia umumnya mengalami stres tingkat rendah sebab individu tersebut memiliki pengalaman dalam menyelesaikan permasalahan di pekerjaannya daripada seseorang yang masih berusia muda. Hasil penelitian Dewi (2015) melaporkan perawat yang berusia ≤ 36 tahun berisiko mengalami stress sebesar 93,9%.

Sugeng (2015) menambahkan jika hal tersebut dikaitkan dengan kematangan atau kedewasaan individu. Dapat dikatakan bahwa makin bertambah usia individu, maka makin dewasa individu tersebut, sehingga lebih mampu menjalankan tanggungjawab dan tugasnya. Semakin bertambah usia individu maka semakin meningkat kemampuannya dalam memutuskan suatu hal, berpikir dan bertindak secara rasional, bijaksana, serta dapat mengendalikan emosinya, dan berpandangan terbuka terhadap opini individu lain, sehingga individu tersebut lebih tahan terhadap stressor.

Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 25 orang (80.6%), menurut asumsi peneliti pada perawat dengan jenis kelamin perempuan lebih mudah mengalami tingkat stres dibandingkan perawat jenis kelamin laki-laki. Perempuan lebih dominan menggunakan perasaannya saat menghadapi permasalahan berbeda dengan laki-laki yang lebih menggunakan

rasionalnya. Hasil studi yang dilaksanakan Dewi (2015) terhadap perawat di RSUD Cilacap mengindikasikan perempuan lebih berisiko mengalami stres yakni 88,2%. Hasil penelitian Zulmiasari (2017) didapatkan hasil karakteristik perawat di Kota Semarang bahwa mayoritas berjenis kelamin perempuan (79,2%).

Perempuan lebih besar terkena stres yang menyebabkan perubahan hormonal dalam tubuhnya. Seringkali dalam dirinya akan muncul perasaan bersalah, kecemasan, naik atau turunnya nafsu makan, insomnia dan gangguan makan. Ketika mengalami stres perempuan akan sering merasakan kesedihan, sensitif, mudah marah ataupun menangis. Apabila hormon estrogen didalam tubuh perempuan mengalami penurunan maka akan berdampak terhadap emosinya. Selain itu, karakter perempuan yang lebih mengutamakan emosionalnya daripada rasionalnya. Perempuan lebih berkecenderungan menggunakan perasaannya saat menghadapi suatu permasalahan (Indah, 2017).

Hasil studi didapatkan sebagian besar responden lulusan dari pendidikan DIII Keperawatan sebanyak 19 responden (61.3%). Menurut asumsi peneliti berdasarkan tingkat pendidikannya, perawat lulusan dari pendidikan DIII mempunyai stres kerja yang tinggi, sebab makin tinggi level pendidikan seseorang maka pengetahuannya sesuatu hal akan memudahkannya dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

Tingkat pendidikan dapat merepresentasikan level kecerdasan dan skill seorang individu dalam bertindak. Hal ini dikarenakan pendidikan merupakan salah satu pendorong tercapainya kemajuan ekonomi. Dengan pendidikan tinggi, seseorang akan lebih mudah untuk mendapatkan kesempatan kerja dan memperoleh penghasilan cukup, selain itu pengetahuan yang dimilikinya dapat berdampak terhadap kehidupan kesehariannya (Fatmah, 2012). Pendidikan juga dapat membuat individu sadar sehingga dapat mengambil suatu keputusan (Maulana, 2016).

Hasil penelitian didapatkan hampir separuh responden memiliki masa kerja < 2 tahun sebanyak 15 responden (48.3%).

Menurut asumsi peneliti stres kerja tidak hanya dapat dialami oleh pekerja yang bekerja sudah lama, melainkan stress juga dapat terjadi pada pekerja dengan waktu yang singkat. Hal ini dapat dikarenakan adanya berbagai faktor pemicu lainnya, seperti tuntutan kerja yang tinggi, konflik dengan rekan kerja, tahapan dalam beradaptasi, dan bekerja yang bersitas rutinitas.

Pekerja dengan masa kerja yang lama umumnya mempunyai persoalan kerja lebih banyak daripada pekerja yang masa kerjanya sebentar. Masa kerja berkaitan erat dengan stres kerja, yang katanya dapat menyebabkan timbul kejenuhan terhadap pekerjaannya. Pekerja dengan masa kerja >5 tahun umumnya mempunyai level kejenuhan kerja lebih tinggi daripada pekerja dengan masa kerja pendek. Munculnya kejenuhan terhadap suatu pekerjaan dapat menyebabkan stress kerja (Munandar, 2011).

Hasil studi terhadap perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Cilacap mengindikasikan ada korelasi antara masa kerja dengan stres kerja, masa kerja ≤ 10 tahun berisiko mengalami stress yakni 91,7% Dewi, (2015). Perawat yang sudah bekerja lama cenderung lebih mampu mengatasi permasalahan stress kerja sebab individu yang telah memiliki keterampilan dan skill yang mumpuni dalam menghadapi pasien dan tuntutan kerja. Hal ini membuat perawat tersebut lebih mampu beradaptasi terhadap adanya perubahan lingkungan dan tekanan pada pekerjaannya (Sugeng, 2015).

Gambaran Mekanisme Koping Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen Tahun 2021

Mekanisme Koping	f	%
1. Adaptif	16	51.6
2. Maladaptif	15	48.4
Total	31	100

Hasil studi mengindikasikan lebih dari separuh responden mempunyai mekanisme koping adaptif sejumlah 16 orang (51,6%). Mekanisme koping adaptif yang dilakukan responden membuat responden akan lebih percaya diri dan siap dalam mengikuti tuntutan atau beban

kerja sebagai perawat sehingga akan dapat mengatasi masalah dan mengurangi tingkat stres responden. Mayoritas responden mempunyai mekanisme koping adaptif. Responden menyatakan setuju mengenai upaya mendekatkan diri kepada Tuhan dalam menghadapi permasalahan kerja sebagai bentuk strategi koping yang lebih terfokus pada emosional.

Ismafiaty (2013) dalam penelitiannya mengatakan bahwa perawat dalam mengatasi stres kerja di lingkungan rumah sakit lebih cenderung melakukan teknik penyangkalan atau meminimalkan masalah dengan mengabaikan masalah yang ada di awal tahun perawat bekerja. Hasil penelitian selanjutnya menemukan strategi koping yang sering digunakan perawat Indonesia, khususnya di Medan berfokus pada pendekatan agama sebagai koping yang paling umum digunakan perawat saat berada di rumah sakit di kota Medan (Fathi et al., 2015).

Carpenito dalam Kurnia (2010) menjelaskan mekanisme koping ialah kemampuan seseorang dalam menghadapi stressor yang muncul dari dalam maupun luar dirinya yang berkaitan dengan berbagai respons secara fisik, psikis, perilaku. Mekanisme koping adalah cara seseorang untuk menyelesaikan permasalahan, beradaptasi atas suatu perubahan, dan respon atas situasi yang tidak mendukung, dimana upaya yang dilakukan individu tersebut yaitu dengan melakukan berbagai hal yang dapat meminimalisir atau menghilangkan stres (Munthe, 2014).

Berdasarkan hasil analisis kuesioner diketahui bahwa skor jawaban tertinggi terdapat pada soal no 4 tentang persepsi yang luas terkait konflik dan 7 tentang menganalisis dan menyelesaikan setiap ada masalah atau konflik. Berdasarkan hasil analisis kuesioner diketahui bahwa skor jawaban terendah terdapat pada soal no 1 tentang bercerita kepada teman terkait masalah yang sedang dialami. Menurut asumsi peneliti perawat yang memiliki mekanisme koping adaptif dalam penelitian ini menggunakan kemampuan dalam diri sendiri untuk menyelesaikan

masalah dengan berorientasi pada masalah dan tanpa memberitahu teman, keluarga atau orang lain.

Hal ini didukung dengan pernyataan Laal & Aliramaie (2015) bahwa mekanisme koping dengan teknik *problem solving focused coping* akan terlihat saat kondisi masalah dianggap masih bisa diperbaiki dan diselesaikan. atau ketika perawat merasa suatu keadaan tersebut masih dapat diselesaikan dengan cara mencari solusi terhadap masalah yang timbul. Lim *et al.*, (2011) menambahkan jika ketika menggunakan mekanisme koping berfokus pada masalah menunjukkan bahwa individu berkeinginan mendapatkan informasi mengenai masalah yang dialami, mengumpulkan solusi alternatif yang dapat dilakukan, memilih alternatif yang sesuai dengan individu, mempertimbangkan manfaat dan biaya dari sebuah solusi alternatif yang dibuat dan melakukan solusi alternatif yang dipilih.

Hasil penelitian juga diketahui bahwa sebanyak 48,4% responden memiliki mekanisme koping yang maladaptif, menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan sebagian besar memiliki masa kerja < 2 tahun. Semakin lama responden bekerja, maka semakin ringan tingkat stres kerja yang dialaminya dan semakin sedikit lama bekerja semakin meningkat pula tingkat stres kerjanya. Selain masa kerja faktor pendidikan dimana sebagian besar memiliki pendidikan DIII juga dapat memengaruhi mekanisme koping responden. Roesmin (2016) menyatakan bahwa pendidikan merupakan pengalaman seseorang dalam mengembangkan kemampuan dan meningkatkan intelektualitas, yang artinya semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi tingkat pengetahuan dan keahlian.

Berdasarkan hasil analisis kuesioner diketahui bahwa pada responden dengan mekanisme koping maladaptif skor jawaban tertinggi terdapat pada soal no 12 yaitu responden sering lari dan menghindari masalah yang terjadi. Berdasarkan hasil analisis kuesioner diketahui bahwa pada responden dengan mekanisme koping maladaptif skor jawaban terendah terdapat pada soal no 8

yaitu penggunaan teknik relaksasi untuk membuat perasaan menjadi tenang ketika ada masalah. Menurut asumsi peneliti hal ini menunjukkan bahwa saat responden mengalami stres atau masalah lebih memilih melupakan atau lari dari masalah tersebut tanpa menyelesaikan masalah terlebih dahulu. Teknik relaksasi yang jarang digunakan oleh responden dapat membuat responden kurang tenang dan siap ketika menghadapi masalah.

Hal ini didukung dengan pernyataan Papathanasiou *et al.*, (2015) bahwa beberapa individu akan cenderung menggunakan koping berfokus emosi, hal ini dapat dibuktikan dari beberapa sumber penelitian yang menyatakan kecenderungan perawat untuk menghindari masalah atau mengalihkan masalah dengan berusaha tidak memperdulikan adanya stresor yang datang merupakan suatu strategi yang dianggap menjadi tidak efektif dalam mengurangi stres karena memiliki dampak negative.

Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen Tahun 2021

Tingkat Stres	f	%
1. Ringan	5	16.2
2. Sedang	13	41.9
3. Berat	13	41.9
Total	52	100

Hasil studi mengindikasikan bahwasannya sebagai besar responden mempunyai level stres kerja dikategori sedang dan berat yang masing-masing sejumlah 13 orang (41,9%). Profesi perawat mempunyai dampak positif dan negatif. Jumlah pasien akan berdampak pada peningkatan pelayanan dan perawatan dari perawat yang didasarkan pada klasifikasi pasien dan aktivitas keperawatan secara tidak langsung dan menambah beban kerja perawat. Bertambahnya beban kerja ini dapat meningkatkan level stres pada perawat.

Waluyo (2013) menyatakan bahwa profesi sebagai perawat memiliki pekerjaan yang sangat kompleks yang dapat menyebabkan individunya sering dihadapkan dengan stress kerja dibandingkan profesi lain. Stres dapat

muncul dari dalam diri individu yang dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara kemampuan tubuh dengan tuntutan kerja yang tinggi. Menurut Riza (2015) meningkatnya stres kerja dapat mempengaruhi kualitas kinerja, kepuasan, produktivitas, dan cara perawatan oleh perawat. Makin tinggi tingkat stres kerja perawat maka kualitas kinerja, kepuasan, produktivitas, serta cara perawatannya akan makin menurun.

Perawat yang bekerja pada rumah sakit, khususnya rumah sakit umum mempunyai kemungkinan mengalami tingkat stres yang tinggi. Perawat dituntut untuk siap siaga dalam memberikan pelayanan yang prima kepada pasien anak-anak yang mempunyai tingkat kerentanan lebih tinggi dibandingkan dengan pasien usia dewasa. Perawat harus mampu menjelaskan kondisi pasien dengan baik dan mampu menenangkan orang tua serta keluarga pasien agar tidak panik Mulyani, (2017).

Stres kerja yang dialami perawat dapat mempengaruhi mutu pelayanan rumah sakit. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk mengatasi stress yang dialami perawat tersebut, sebab apabila dibiarkan saja maka perawat dalam melayani dan merawat pasien akan dilakukan setengah hati, dimana hal ini akan meningkatkan kesalahan dalam perawatan pasien, sehingga akan membahayakan keselamatan pasien (Sharma, 2014). Hasil studi yang dilaksanakan oleh Park dan Kim (2013) menjelaskan ada 27,9% perawat yang pernah melakukan kesalahan yang bisa membahayakan keselamatan pasien, hal ini dikarenakan perawat tersebut mengalami stres kerja akut.

Hasil studi ini didukung oleh hasil studi dari Hariono (2019) dalam penelitiannya didapatkan hasil stres kerja sedang yang dialami perawat sebanyak 82,7%. Hasil studi ini didukung oleh hasil studi dari Zulmiasari (2017) bahwasannya tingkat stres kerja perawat menunjukkan bahwa 51 (32.1%) perawat menderita stres sedang dan 13 (8.2%) lainnya menderita stres berat.

Hasil penelitian didapatkan sebanyak 41,9% perawat dengan stres kerja berat, menurut asumsi peneliti hal ini

dikarenakan faktor pandemi *covid-19* dimana peningkatan beban kerja, penggunaan alat pelindung diri untuk protokol pencegahan *covid-19* yang tepat dan banyaknya perawat yang harus gugur akibat merawat pasien *covid-19* menyebabkan perawat mengalami perasaan tertekan terkait pekerjaannya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Musi dan Saelan (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 75% perawat mengalami tingkat stres kerja tinggi di RS Surakarta.

Brooks et al., (2020) menambahkan jika bekerja di tengah-tengah perhatian media dan publik yang intens, durasi kerja yang panjang, masif, dan mungkin belum pernah terjadi sebelumnya pada beberapa tenaga Kesehatan memiliki implikasi tambahan dalam memicu terjadinya efek psikologis negatif termasuk gangguan emosional, depresi, stres, suasana hati rendah, lekas marah, serangan panik, fobia, gejala, insomnia, kemarahan, dan kelelahan emosional.

Stres kerja pada profesi perawat memunculkan masalah kesehatan dan mengurangi keefektifan kinerja perawat. Stres juga dapat berpengaruh pada kondisi fisiologi dan psikologis perawat (Happell et al., 2013). Pengaruh stres kerja perawat dapat berdampak pada tubuh dan jiwa serta mempengaruhi kualitas kinerja dan mengurangi efisiensi kerjanya. Kondisi ini terjadi sebagai bentuk respon terhadap lingkungan baik internal maupun eksternal. Stres dapat dialami melalui empat sumber yaitu lingkungan, sosial, fisiologis dan pikiran (Akbar et al., 2015).

Hasil penelitian juga didapatkan 16.2% perawat memiliki tingkat stres ringan. Keadaan stres ringan perawat biasanya menjadi lebih produktif, memiliki semangat yang besar, penglihatan tajam dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas lebih dari biasanya. Stres kerja ringan biasanya muncul dari kegiatan sehari-hari dan datang secara teratur biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stres ringan juga berguna dan dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih cepat dan keras sehingga dapat menjawab tantangan hidup sehari-hari.

Hasil studi yang dilaksanakan Mustafidz (2013), melaporkan bahwasannya responden dengan stres kerja berada dikategori rendah sejumlah 13 orang (61,9%) dan stres kerja dikategori tinggi sejumlah 8 orang (38,1%). Hasil studi Mutmainah (2012), mengindikasikan mayoritas responden mempuyai stres kerja ringan sejumlah 17 orang (60.7%) dan stres kerja sedang sejumlah 11 orang (39,3%).

Berdasarkan hasil analisis kuesioner diketahui bahwa responden dengan stres ringan memiliki skor jawaban tertinggi pada soal no 25 tentang pemahaman perilaku yang sesuai kondisi tempat kerja. Berdasarkan hasil analisis kuesioner diketahui bahwa responden dengan stres sedang memiliki skor jawaban tertinggi pada soal no 9 yaitu tentang tugas berbeda yang harus diselesaikan pada saat waktu yang sama. Berdasarkan hasil analisis kuesioner diketahui bahwa responden dengan stres berat memiliki skor jawaban tertinggi pada soal no 1 yaitu tentang waktu yang sedikit tidak seimbang dengan jumlah tugas yang diterima.

Berdasarkan hasil analisis jawaban kuesioner diketahui bahwa tingkat stres yang terjadi pada responden disebabkan karena faktor tuntutan tugas yang diberikan oleh tempat kerjanya, menurut asumsi peneliti hal ini dapat terjadi karena faktor adanya pandemi covid sehingga hal tersebut meningkatkan jumlah pasien yang berdampak pada beban kerja yang diterima oleh perawat karena disamping harus memberikan pelayanan kepada pasien perawat juga harus memperhatikan protokol pencegahan covid dan membuat laporan terkait kondisi pasien. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja perawat berasal dari lingkungan perawat.

Alligood (2014) menyatakan jika manusia akan berusaha untuk menanggapi rangsangan dari lingkungan untuk menjaga integritas karena setiap individu tidak akan terpisah dari lingkungan mereka. Stimulus lingkungan dapat diidentifikasi menjadi 3 tipe yaitu stimulus fokal, kontekstual dan residual yang ketiganya dianggap sebagai tahapan bentuk kesatuan bentuk yang

mempengaruhi individu dalam merespon stress.

Kemper et al., (2011) menambahkan bahwa stimulus lingkungan dalam bentuk stres psikososial juga menjadi faktor penyebab stress yang mempengaruhi kondisi kerja dan karakteristik pekerjaan. Perawat tampaknya lebih mudah terkena stres dari stressor psikososial yang berdampak pada kurangnya kontrol dalam emosi dan perilaku, waktu jam kerja yang Panjang akibat keterlambatan dalam pergantian *shift*, konflik interpersonal, sumber daya yang memadai, system *reward* yang buruk dan struktur model komunikasi di rumah sakit yang pengaturannya tidak jelas dengan tenaga kesehatan lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadinya stres kerja pada perawat tergantung pada bagaimana cara perawat itu sendiri untuk menanggapi masalah atau pekerjaan yang dihadapi, serta terjadinya stres kerja bisa dipengaruhi oleh pengalaman bekerja. Serta apabila seseorang tidak mengerti akan keterbatasan dirinya hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya stress.

Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen

Tabel 4. Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen Tahun 2021

Mekanisme Koping	Tingkat Stres						p value
	Ringan		Sedang		Berat		
	f	%	f	%	f	%	
Adaptif	3	9.7	10	32.2	3	9.7	0.023
Maladaptif	2	6.5	3	9.7	10	32.2	
Total	5	16.2	13	41.9	13	41.9	rho: -0.407

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan mekanisme koping adaptif sebagian besar memiliki tingkat stres sedang (32.2%) dan responden dengan mekanisme koping maladaptif sebagian besar memiliki tingkat stres yang berat (32.2%). Hasil uji *spearman-rank* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0.023 < 0.05 yang berarti bahwa ada hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres kerja perawat di Rumah Sakit Anak Wijaya Kusuma Kebumen. Hasil uji *spearman-rank* juga didapatkan nilai rho: -0,407 yang

menunjukkan bahwa semakin adaptif mekanisme koping seseorang maka semakin ringan tingkat stres seseorang dengan kekuatan hubungan lemah.

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Mundung (2019) menunjukkan hasil adanya hubungan mekanisme koping dengan stress kerja perawat di RSUD GMIM Behesda Tomohon. Sebagian besar responden memiliki mekanisme koping adaptif dan sebagian besar responden mengalami stres kerja sedang. Dapat diketahui bahwa dalam menghadapi permasalahan responden lebih menggunakan hal-hal yang positif seperti lebih sering mengungkapkan kepada orang lain atau bertukar pendapat dan mereka juga melakukan aktivitas-aktivitas yang konstruktif.

Hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres perawat sangat bervariasi tergantung pada tingkat stres dan kondisi yang dapat memunculkan stres. Mekanisme koping sangat diperlukan setiap individu dalam menghadapi stres, salah satu koping pada situasi stres yang adaptif yang akan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan mental, sebagian dari cara individu mereduksi perasaan tertekan, stres ataupun konflik adalah dengan melakukan mekanisme pertahanan diri yang baik (Abid, 2010).

Secara umum koping terjadi secara otomatis ketika individu merasa adanya situasi yang menekan atau mengancam, maka individu dituntut untuk sesegera mungkin mengatasi ketegangan yang dialaminya. Individu akan melakukan evaluasi untuk seterusnya memutuskan mekanisme koping apa yang harus ditampilkan. Reaksi koping terhadap permasalahan bervariasi antara individu yang satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada individu yang sama (Stuart, 2016). Bila mekanisme penanggulangan ini berhasil, maka individu dapat beradaptasi dan tidak menimbulkan gangguan kesehatan, tetapi bila mekanisme koping gagal artinya individu gagal untuk beradaptasi maka akan timbul gangguan kesehatan baik berupa gangguan fisik, psikologi maupun perilaku (Kelliat, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan hubungan mekanisme koping dengan

tingkat stres. Responden yang mengalami mekanisme koping adaptif sebagian besar dengan tingkat stres ringan, sedangkan responden dengan menggunakan mekanisme koping maladaptif sebagian besar mempunyai tingkat stres berat. Hal ini dikarenakan pada saat rasa tertekan itu tidak bisa terselesaikan dengan baik, maka sering timbul perasaan emosi, jika intensitas berlebih maka bisa terganggu terhadap keadaan fisik dan psikologi pada individu tersebut. Jadi rasa tegang dan tertekan yang dialami oleh responden pada umumnya dialami mereka yang kurang siap dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan adalah Karakteristik responden di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen sebagian besar memiliki usia dewasa awal (≤ 35 tahun) (93.6%), memiliki jenis kelamin perempuan (80.6%), memiliki tingkat pendidikan DIII Keperawatan (61.3%), memiliki masa kerja < 2 tahun (48.3%). Mekanisme koping perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen sebagian besar memiliki mekanisme koping yang adaptif (51,6%). Tingkat stres kerja perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen sebagian besar dalam kategori sedang dan berat (41,9%). Dan Ada hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres kerja perawat di Rumah Sakit Umum Wijaya Kusuma Kebumen dengan nilai p value sebesar 0.023 dan nilai rho: -0,407 yang menunjukkan bahwa semakin adaptif mekanisme koping seseorang maka semakin ringan tingkat stres seseorang dengan kekuatan hubungan lemah

SARAN

Saran bagi responden agar lebih meningkatkan pengetahuan tentang mekanisme koping yang baik agar dalam menjalani kegiatan sehari-hari atau dalam menyelesaikan masalah dilingkungan kerja dapat menggunakan koping yang baik sehingga tidak mempengaruhi baik fisik maupun psikologis. Selain itu, pihak Rumah sakit diharapkan dapat menyusun

program-program untuk melatih mekanisme koping dan mengurangi stres kerja yang terjadi di tempat kerja, menciptakan suasana kerja yang menyenangkan dengan cara seperti pembagian jam kerja yang dinamis dan teratur. Diharapkan Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian tentang faktor lain yang dapat mempengaruhi stres kerja perawat, dan meneliti sumber-sumber yang menjadi penyebab munculnya stres kerja sehingga dapat meningkatkan kekuatan hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. E., Elahi, N., Mohammadi, E., & Khoshknab, M. . (2015). What Strategies Do the Nurses Apply to Cope With Job Stress?: A Qualitative Study. *Global Journal Of Health Science*, 8(6).
- Alligood, M. R. (2014). *Nursing theory & their work* (The CV Mosby Company St. Louis. Toronto (ed.)). Missouri : Mosby Elsevier. Inc.
- AlMakhaita, H., Sabra, A., & Hafez, A. (2014). Job Performance Among Nurses Working in Two Different Health Care Levels, Eastern Saudi Arabia: a comparative study. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 3(7), 832. <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2014.240420142>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence.*, 395(10227, P912-920).
- Dewi, G. P., Maywati, S., & Setiyono, A. (2015). Kajian Faktor Risiko Stres Kerja pada Perawat IGD dan ICU RSUD Cilacap tahun 2015. *Journal.Unsil.Ac.Id/Download.Php?Id=7651*.
- Dyah, Y., Permatasari, A., & Utami, M. S. (2018). *Koping Stres dan Stres pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa " X ."* 23, 121–136.
- <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art4>
- Fathi, A., Nasae, T., & Thiangchanya, P. (2015). Workplace Stressors and Coping Strategies Among Public Hospital Nurses in Medan, Indonesia. The 2nd International Conference on Humanities and Social Sciences. Faculty of Liberal Arts: Prince of Songkla University. *Workplace Stressors and Coping Strategies Among Public Hospital Nurses in Medan, Indonesia. The 2nd International Conference on Humanities and Social Sciences. Faculty of Liberal Arts: Prince of Songkla University.*
- Happell, B., Dwyer, T., Reid-Searl, K., Burke, K. J., Caperchione, C. M., & Gaskin, C. J. (2013). Nurses and stress: Recognizing causes and seeking solutions. *Journal of Nursing Management*, 21(4), 638–647. <https://doi.org/10.1111/jonm.12037>
- Ismafiaty. (2013). Hubungan Antara Strategi Koping dan Karakteristik Perawat Dengan Stres Kerja Di Ruang Perawatan Intensif Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 3(2).
- Keliat, B. (2016). *Model Praktek Keperawatan Profesional*. EGC.
- Kemper, K., Bulla, S., Krueger, D., Ott, M. J., McCool, J. A., & Gardiner, P. (2011). Nurses' experiences, expectations, and preferences for mind-body practices to reduce stress. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 11. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-11-26>
- Kurnia, E. (2010). Pengaruh Mekanisme Koping Terhadap Kekebalan Stres Kerja Pada Karyawan Rumah Sakit Baptis Kediri. *Jurnal Penelitian STIKES Kediri*, 3(1), 29–35.
- Laal, M., & Aliramaie, N. (2015). Nursing and Coping With Stress Internasional Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health. <Http://Www.lomcworld.Com/Ijcrimph/>, 2(5), 168–181.
- Lim, C., & Tyng, T. (2016). Job Stress and Coping Mechanisms among Nursing Staff in a Malaysian Private Hospital. <Https://Doi.Org/10.6007/IJARBSS/v6-15/2164>, 6(5), 471–487.
- Mulyani, Y., M, E. R., & Ulfah, L. (2017). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Stres Kerja Perawat Igd Dan Icu Di RSUD

- Ulin Banjarmasin. *AL-ULUM: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 513–524. <https://doi.org/10.31602/alsh.v3i2.1200>
- Mundung, G. J., Kairupan, B. H. R., & Kundre, R. (2019). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Stres Kerja Perawat Di RSU GMIM Bethesda Tomohon. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 7.
- Munandar, A.S. 2011. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press)
- Munthe, Y. M. (2014). Mekanisme Koping Perawat Terkait Konflik Yang Terjadi Di Tempat Kerja Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Djasamen Saragih Pematang Siantar.
- Musi, E., Murharyati, A., & Saelan, S. (2021). Gambaran Stres Kerja Perawat IGD di Masa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Surakarta. *Jurnal Gawat Darurat*, 3(1), 1-10. Retrieved from <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/JGD/article/view/1346>
- Makhaita, H. ., Sabra, A. ., & Hafez. (2019). Research Article: Job Performance Among Nurses Working In Two Different Health Care Levels, Eastern Saudi Arabia: A Comparative Study. *International Journal of Medical Science and Public Health*. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 3(7), 1–6.
- Mulyani, Y., M, E. R., & Ulfah, L. (2017). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Stres Kerja Perawat Igd Dan Icu Di Rsud Ulin Banjarmasin. *AL-ULUM: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 513–524. <https://doi.org/10.31602/alsh.v3i2.1200>
- Mundung, G. J., Kairupan, B. H. R., & Kundre, R. (2019). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Stres Kerja Perawat Di RSU GMIM Bethesda Tomohon. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 7.
- Munthe, Y. M. (2014). *Mekanisme Koping Perawat Terkait Konflik Yang Terjadi Di Tempat Kerja Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Djasamen Saragih Pematang Siantar*.
- Mustafidz, & M. (2013). *Faktor-Faktor Stres Kerja Perawat di Ruang IGD (Emergency Setting) RSUD Cibinong. FIK UI*.
- Muthmainah, lin. 2012. Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja di Ruangan ICU Pelayanan Jantung Terpadu dr. Cipto Mangokusuma. Depok :Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan
- Papathanasiou, Ioanna, V., Tsaras, Konstantinos, Neroliatsiou, A., & Roupas, Aikaterini. (2015). Stress: Concepts, Theoretical Models and Nursing Interventions. *American Journal of Nursing Science*. 4(2-1), 45-50. doi: 10.11648/j.ajns.s.2015040201.19
- Park YM, Kim SY. 2013. Impacts of job stress and cognitive failure on patient safety incidents among hospital nurses. *Saf Health Work*. 2013;4(4):210–5
- Sharma R, Agarwal A, Rohra VK, Assidi M, Abu-Elmagd M (2015). Effects of increased paternal age on sperm quality, reproductive outcome and associated epigenetic risks to offspring. *RB & E*, 13: 35
- Sugeng, S., Hadi, H.T., Nataprawira, R. (2015). Gambaran Tingkat Stres Kerja Dan Daya Tahan Terhadap Stres Yang Dialami Perawat Di Instalasi Perawatan Intensif Di RS Immanuel Bandung. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.
- Suhaya, I., & Sari, H. (2019). Tingkat Stres Perawat Dalam Merawat Pasien Dengan Penyakit Menular Di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin. *Jim Fkep*, IV(1), 102–106.
- Shivendra, D., & Kumar, M. M. (2016). A Study of Job Satisfaction and Job Stress Among Physical Education Teachers Working in Government, Semi-Government and Private Schools. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 6(1), 89–99.
- Stuart, G. . (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Edisi Indonesia. Elsevier Singapore Pte Ltd (Budi Keliat (ed.)).
- Waluyo, M. (2013). *Psikologi industri*. Jakarta: Akademia Permata.
- Zulmiasari, & Muin, M. (2017). Gambaran tingkat stres kerja pada perawat dipusat kesehatan masyarakat (PUSKESMAS) Kota Semarang. *Jurnal Jurusan Keperawatan*